



SALUD ÓSEA

Las personas que reciben o han recibido determinados tratamientos para el cáncer tienen un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis. Esto supone una disminución de la densidad ósea o debilitamiento de los huesos lo que puede aumentar el riesgo de fractura (rotura) de los huesos. Las caderas, la columna vertebral y las muñecas son las zonas más afectadas. Los supervivientes de cáncer que corren el riesgo de sufrir osteoporosis deben conocer cuáles son las medidas necesarias para prevenirla y someterse a las pruebas de detección adecuadas.

Nuestros huesos proporcionan soporte y estructura a nuestro cuerpo, y funcionan como almacenamiento de nutrientes esenciales. Los huesos se dañan y reparan de manera constante por un sistema complejo que involucra a los osteoclastos (células que descomponen el hueso viejo o desgastado) y osteoblastos (células que forman hueso nuevo). Existe un equilibrio entre la descomposición del hueso viejo o dañado y la formación de hueso nuevo, para mantener los huesos sanos. Algunas hormonas, como los estrógenos, testosterona y hormona paratiroidea juegan un papel crítico en la regulación del remodelado óseo. En la osteoporosis se destruye más hueso del que se está formando, lo que provoca el debilitamiento de los huesos.

¿Quién tiene riesgo de sufrir osteoporosis?

- Las mujeres que tienen menopausia prematura (temprana) o disminución de la producción de estrógenos debido a determinados tratamientos del cáncer (es decir, mujeres que se someten a una terapia hormonal, como inhibidores de aromataasa; o que tienen menopausia inducida por cirugía, quimioterapia o radiación).
- Hombres que han disminuido la producción de testosterona. Esta es un problema común para los hombres a los que se les da tratamiento con deprivación de andrógenos u orquiectomía (cirugía para extirpar los testículos) para el cáncer de próstata.
- Personas con tratamiento con algunos medicamentos de quimioterapia, radiación al cerebro o a huesos que soportan peso (columna vertebral, caderas, piernas), o trasplante de médula ósea.
- Supervivientes de cáncer infantil.
- Uso prolongado de corticoides.
- Pacientes a los que se les ha extirpado el estómago quirúrgicamente (gastrectomía).
- Algunos quimioterápicos reducen la concentración de calcio del cuerpo

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

- Radioterapia sobre la región pélvica, especialmente en las mujeres mayores de 65 años
- Diseminación (metástasis) del cáncer al hueso desde la localización original del tumor

Hay factores de riesgo adicionales que no son específicos del cáncer como son fumar, el consumo de alcohol, no hacer ejercicio físico de forma regular, mantener una dieta baja en calcio y vitamina D y no tener períodos menstruales. La osteoporosis es más común en las mujeres (80 % en mujeres, 20 % en hombres), aquellas que tienen antecedentes familiares, las caucásicas y las de ascendencia asiática o latina, aunque todas las razas corren algún riesgo.

¿Cómo se detecta la osteoporosis?

La detección de la osteoporosis se realiza con una prueba de densidad mineral ósea (DMO). Se recomienda que las mujeres se realicen esta prueba a los 65 años y los hombres a los 70, cuando no hay factores de riesgo presentes. Las personas más jóvenes con factores de riesgo se la deberían hacer antes.

Los expertos recomiendan que se realicen la prueba de detección todos los pacientes con cáncer que corren mayor riesgo debido a su edad o a los tratamientos que recibieron.

¿Qué puedo hacer para proteger mis huesos?

Si bien es posible que no pueda cambiar sus antecedentes familiares y de salud, hay algunas medidas que puede tomar para proteger sus huesos.

- Ingiera entre 1000 y 1200 mg de calcio al día, idealmente en la dieta
- Tome 800-1000 unidades internacionales (UI) de vitamina D3 todos los días.
- No fume ni beba alcohol en exceso
- Controle el consumo de cafeína: los estudios han demostrado que grandes cantidades de cafeína aumentan el riesgo de fracturas. En su lugar, ¡beba leche!
- Una dieta equilibrada es esencial para lograr unos huesos sanos. Los pacientes con bajo peso son más propensos a la pérdida ósea y las fracturas ([Ver Nutrición](#))

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

- También hay que evitar valores altos de sodio y exceso de fibra en la dieta
- Animar a realizar el ejercicio al aire libre, para aumentar la exposición a la luz solar, si no se debería aumentar el aporte de vitamina D.
- La actividad física con apoyo en carga (caminar, bailar, subir escaleras) estimula la producción de células formadoras de hueso y contribuye a formar los músculos, lo que proporciona mayor estabilidad. *(Ver Ejercicio Físico)*
- Animarse a realizar el ejercicio al aire libre, para aumentar la exposición a la luz solar, si no, se debería aumentar el aporte de vitamina D.
- Adopte medidas para hacer que su entorno esté exento de peligros que pueden causar una caída. No deje cosas por el suelo con las que pueda tropezar: revistas, cables, etc. y retire las alfombras y otras cosas con las que pueda tropezar y lleve calzado apropiado, preferiblemente atado.
- Hágase un examen de salud ósea apropiado.

Consejos para la dieta

Calcio

Nuestros cuerpos no pueden producir calcio, así que debemos asegurarnos de consumir lo suficiente en nuestra dieta para mantener sanos nuestros huesos. Debe tratar de ingerir entre 1000 y 1200 mg de calcio por día. Es mejor consumir calcio a través de una dieta equilibrada, que incluya de 4 a 8 porciones de alimentos ricos en calcio al día.

Los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso, son los más ricos en calcio. Las sardinas en lata, verduras como el brécol, el repollo y las acelgas, también contienen calcio. Otras fuentes de calcio son las almendras, las semillas de girasol, los albaricoques y los higos. Si no puede ingerir la cantidad recomendada de calcio a través de los alimentos, tome suplementos de calcio.

Vitamina D

La vitamina D generalmente se la conoce como la "vitamina del sol" porque nuestra piel convierte los rayos ultravioletas del sol en vitamina D. En general, la cantidad necesaria se produce entre 10 y 15 minutos de exposición al sol en las manos, los brazos y la cara. Sin embargo, es difícil medir cuánta vitamina D se obtiene con este método, y la cantidad puede variar según la estación o el lugar. Además, evitar el sol y usar protector solar limita la cantidad de exposición a los rayos UV que recibimos. Es importante hacer ejercicio al aire libre para exponerse a la radiación solar.



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

Muy pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural; entre ellos se encuentran ciertos pescados (salmón, atún, caballa) y aceites de hígado de pescado, mientras que las yemas de huevo y el hígado de vaca contienen pequeñas cantidades.

La vitamina D está disponible en dos formas: D2 y D3. Los suplementos generalmente contienen D3. Los estudios han descubierto que ambas formas son beneficiosas para la salud ósea. Una taza de leche enriquecida con Vitamina D contiene aproximadamente 100 unidades internacionales (UI) de vitamina D. Un multivitamínico contiene 400 UI y algunos suplementos de calcio también incluyen vitamina D. Al menos debería consumir 800 y 1000 UI por día. Puede ser necesario hacer controles en sangre de los niveles de Vitamina D.

Tratamiento médico

Si su médico determina que tiene osteoporosis u osteopenia, es posible que le recomienden medicamentos para evitar que empeore. La principal categoría de medicamentos utilizados para tratar la osteoporosis se denomina medicamentos antirresortivos, que funcionan disminuyendo la velocidad de descomposición ósea. A pesar de que la descomposición es lenta, la formación de hueso ocurre a la misma velocidad, lo que puede permitir que mejore la densidad ósea. Los medicamentos antirresortivos incluyen bifosfonatos (como alendronato, ácido zoledrónico, etc.), raloxifeno (un modulador selectivo del receptor estrogénico de o MSRE) y calcitonina. Si está tomando un bifosfonato, asegúrese de hablar con su médico si precisa algún tratamiento odontológico, ya que es posible que deba suspender temporalmente este medicamento.